



# トレーニング計画表

Training plan table

Training by  
INAGI Training  
System

名前  
Name

テーマ Theme	ゴールを奪う	日時 Date	2025年3月15日(土)14:00~16:00				
		会場 Locate	南多摩 スポーツ広場	学年 Class	U-10	担当 Coach	渡辺、高延 長田、佐々木
時程 Schedule	メニュー Menu				ここが重要 Key factor		
14:00	集合・あいさつ・出欠確認				<ul style="list-style-type: none"> <li>・相手を見て大きな声であいさつする</li> <li>・ビブス、トレーニングレポートを提出</li> </ul>		
14:10	<b>【W-UP】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●リフティング(交互移動40m・逆足移動40m・インサイド、アウトサイド等)</li> <li>●前回トレーニング、交流戦で明らかになった課題の振り返り</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>・リフティングは目標を設定して継続的に努力すること</li> </ul>		
14:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>●紅白戦(8人×2チーム)</li> <li>*参加選手数により調整</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>・積極的にボールを奪う (寄せのスピードを意識)</li> <li>・チャレンジ&amp;カバー (選手間のコミュニケーション)</li> <li>・観る、予測、スペースを使う</li> <li>・動きながらのコントロールの質</li> <li>・守備から攻撃 攻撃から守備の切り替え</li> <li>・コントロールからシュートまで早く</li> <li>・シュートコースを意識、四隅を狙う</li> </ul>		
15:45	【片付け】片付け・砂入れ・着替え						
16:00	【解散】						

	できなかったことは何ですか(ありますか)? 何が、どうして(なぜ)できなかったか?	次の目標を具体的に教えてください。 何をどのようにしますか?
リフティング		
トレーニング		
ゲーム		